

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

CARNE

de res o de pavo guisada

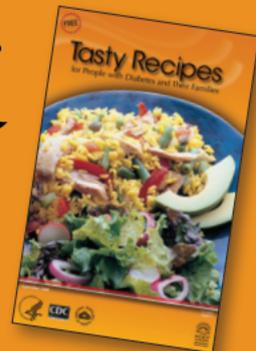


**Más que comida, es vida.
It's more than food. It's Life.**

¿Le gustaría disfrutar de otras sabrosas recetas? El recetario del NDEP, *Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares (Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families)*, tiene recetas específicamente diseñadas para el paladar latinoamericano.



NDEP
National Diabetes
Education Program



2015 • El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC.

NDEP-124SP

CARNE de res o de pavo guisada

Este plato se acompaña con una ensalada de lechuga verde y pepino, y con un panecillo. Se pueden sustituir las papas por plátanos o maíz. Porciones totales: 4.

Ingredientes:

- 1 libra de pechuga de pavo o carne de res sin grasa cortada en cubos
- 2 cucharadas de harina de trigo integral
- ¼ cucharadita de sal (opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de comino
- 1½ cucharadita de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cebollas medianas cortadas en tiras
- 2 tallos de apio cortados en tiras
- 1 pimiento mediano verde o rojo cortado en tiras

- 1 tomate mediano finamente picado
- 5 tazas de consomé de res o pavo sin grasa
- 5 papas pequeñas, peladas y cortadas en cubitos
- 12 zanahorias pequeñas cortadas en trozos grandes
- 1¼ taza de arvejas verdes

Instrucciones:

- Pre caliente el horno a 375 °F.
- Mezcle la harina de trigo integral con la sal, la pimienta y el comino, y reboce los trozos de carne o de pavo. Sacuda el exceso de harina.
- En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añada los cubos de carne de res o pavo y sofría entre 7 y 10 minutos,

hasta que se doren bien.

- Coloque la carne o el pavo en una cacerola para hornear.
- Añada en la sartén el ajo picado, las cebollas, el apio y los pimentones y cocine unos 5 minutos, hasta que las verduras se ablanden.
- Agregue el tomate y el consomé. Déjelo que hierva y vierta la mezcla sobre el pavo o la carne en la cacerola. Tape bien la cacerola y hornee por una hora a 375 °F.
- Saque la cacerola del horno y añada las papas, las zanahorias y las arvejas. Hornee por otros 20 a 25 minutos o hasta que se ablanden.

Sustituciones: Carnes 3 Verduras 2 Pan 2 Grasa 1 Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo al sistema de sustituciones de la Asociación Americana de Diabetes.	Información Nutricional: Carne de res o de pavo guisada Porción..... 1 ½ taza		Contenido por Porción Calorías 270 Calorías por Grasa..... 80	
	% del requerimiento nutricional diario* Grasas totales 7g..... 11% Grasas saturadas 1.5g..... 8% Ácidos grasos trans 0g Colesterol 40mg..... 13%	Sodio 520mg..... 22% Carbohidratos totales 41g..... 14% Fibra dietética 8g..... 32% Azúcares 9g Proteínas 24g	Vitamina A..... 340% Vitamina C..... 80% Calcio..... 6% Hierro..... 15%	

Ordene o descargue copias de los materiales de Más que comida, es vida. y el recetario en www.cdc.gov/diabetes/ndep, o llame al 1-888-693-6337.